

УДК 796.323.2.012.572

ОСНОВЫ ВЫПОЛНЕНИЯ БРОСКА В СОВРЕМЕННОМ БАСКЕТБОЛЕ

А. В. ВИЛЬЧИК

Витебский государственный университет имени П. М. Машерова
Витебск, Беларусь

Современный баскетбол – весьма требовательный вид спорта в отношении физиологии, физической формы и биомеханики. Успешность игровых действий баскетболиста зависит от целого ряда физических и психологических качеств: силовых, координационных, технических, общей и специальной выносливости, психологической устойчивости [1].

Бросок в баскетболе – один из важнейших технических элементов, поскольку является конечной целью атакующих действий игроков, что в свою очередь определяет результат игры. Точность броска определяется, главным образом, доведенной до автоматизма, правильной и стабильной техникой. Однако для совершения результативных бросков одной только правильной техники недостаточно. В баскетболе принципиальное значение имеют умственные способности, смелость, уверенность в себе и своих действиях.

Уделяя достаточное внимание развитию этих способностей и качеств, вы сможете улучшить эффективность выполнения бросков. Каждый раз, выполняя бросок, игрок должен быть уверен в своих действиях.

При выполнении броска одновременно задействованы в работу разгибательные мышцы ног, спины, плеч, движение бросковой руки и локтя, а также запястья и пальцы рук. Броски, совершаемые с равномерным темпом движения, имеют большую вероятность считаться результативными. Стартовый импульс и ритм броска задается движением ног в вертикальной плоскости.

Сколько игроков знают о том, что внутренний диаметр баскетбольного кольца, по официальным правилам ФИБА, составляет не менее 450 мм и не более 459 мм? То есть одновременно в кольцо могут поместиться три с половиной мяча. Осознание этого факта удивляет многих игроков и придает больше уверенности в своих силах.

Для достижения высокой результативности при выполнении бросков необходим высокий уровень концентрации внимания. Игроку необходимо концентрироваться на нескольких технических элементах броска одновременно.

Хорошее зрение – один из полезных инструментов в арсенале любого игрока. Спортсмену необходимо видеть кольцо, фиксировать свой взгляд над передней частью кольца при выполнении любых бросков, за исключением бросков с отскоком от щита. Концентрация помогает избавиться от отвлекающих факторов. Спортсмену необходимо абстрагироваться от всего вокруг, оставить во внимании только кольцо и быть решительно настроенным на выполнение успешного броска.

Баланс тела – следующий значимый аспект игры. Он позволяет контролировать силу и ритм броска. Стойка игрока и расположение ног на паркете являются основой баланса. Обязательный и постоянный контроль над своей стойкой обеспечивает хороший баланс игрока.

В процессе тренировки броска особое внимание стоит уделить ключевым сигнальным словам. Уверенность в себе и правильная техника могут быть максимально полезными только при грамотном их сочетании. Точное выполнение бросков требует комбинации позитивного мышления и правильной техники. Одним из способов их объединить является позитивный внутренний диалог. Позитивный внутренний диалог обозначает использование ключевых сигнальных слов для улучшения игровых действий. Игроку необходимо подобрать те слова, которые создадут нужные ассоциации с правильной техникой, ритмом и уверенностью. Как правило, эти слова односложные, простые и короткие. Например: выше, вперед, вверх, вниз, прямо, кисть, палец, рука, ноги, до конца. Мысленное и последовательное произношение ключевых слов задает нужный темп броска, развивая технику и уверенность в своих действиях [2].

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. **Кривцун, А. В.** Программа тестирования баскетболистов: методические рекомендации для тренеров и врачей / А. В. Кривцун, Р. Л. Бойдаков, С. С. Вареводов. – Минск, 2013. – 20 с.
2. **Гомельский, А. Я.** Библия баскетбола. 1000 баскетбольных упражнений / А. Я. Гомельский. – Москва: Эксмо, 2019. – 256 с.